

5月 献立予定表

令和7年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	ごはん	○	さばのにんにくみそ焼き 五目豆 芋煮汁 	牛乳, まさば, 白みそ, 豚肉, 青大豆(国産、乾)	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 板こんにゃく, さといも	にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, はくさい, えのきたけ, こまつな	804 kcal 33.8 g
2金	★こどもの日献立★ 中華風おこわ	○	中華たまごスープ さつまいものごま団子 	牛乳, 焼き豚, 鶏肉, たまご, 大豆ペースト	もち米, 米, なたね油, ごま油, かたくり粉, さつまいも, 白玉粉, 上白糖, 白いりごま	しいたけ, どうもろこし(冷凍) にんじん, たけのこ(水煮), グリーンピース, 玉ねぎ, えのきたけ, チンゲンツアイ, ねぎ, しょうが	882 kcal 26.9 g
7水	五目とりめし	○	ねぎとしょうがの出汁巻き卵 おじゃがもちのみそ汁 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 系こんにゃく, 三温糖, 上白糖, ごま油, 板こんにゃく じゃがいも, かたくり粉	にんじん, ごぼう, グリーンピース, こねぎ, しょうが, だいこん, こまつな, ねぎ	747 kcal 27.1 g
8木	スパゲティ ナポリタン	○	ほうれん草とひじきのサラダ にんじんマフィン 	牛乳, 豚肉, ウィンナー, ひよこまめ(乾), 鶏ささ身, ひじき, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, マーガリン, 粉糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, もやし, ほうれんそう, きゅうり	754 kcal 28.1 g
9金	ごはん	○	あじフライ 茎わかめのいため物 とり団子みそ汁 	牛乳, あじ, 豚肉, くきわかめ, 鶏肉, はんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, ごま油, かたくり粉	にんじん, もやし, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, えのきたけ キャベツ, ねぎ, こまつな	850 kcal 34.1 g
12月	親子丼	○	えのきとじゃがいものみそ汁 	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, はいが精米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 系みつば, えのきたけ, ねぎ	774 kcal 29.8 g
13火	ミルクパン	○	ナスとポテトのミートグラタン ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, いんげんまめ(乾), ピザチーズ, わかめ, ツナ	ミルクパン, オリーブ油, 小麦粉, なたね油, 有塩バター, じゃがいも, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, なす, パセリ, キャベツ, もやし	880 kcal 33.6 g
14水	ごはん	○	いかと大豆のチリソース 切干大根のナムル ビーフンスープ	牛乳, いか, 大豆(国産、乾), ほそめこんぶ, 鶏肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ビーフン	にんにく, しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, えのきたけ, はくさい, もやし, こまつな	797 kcal 29.6 g
15木	ごはん	○	さばの照り焼き じゃがいもと昆布のきんぴら みそ汁 	牛乳, さば, 豚肉, こんぶ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油, 系こんにゃく, なたね油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	812 kcal 33.6 g
16金	ビビンバ	○	五目スープ 豆乳ゼリー黒蜜きなこかけ 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, たまご, 鶏肉, なたね, きな粉(大豆)	米, はいが精米, ごま油, 三温糖, なたね油, 豆乳ゼリー, 黒砂糖, 水あめ	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ, こまつな	799 kcal 32.3 g
19月	★食育の日★ 肉うどん	○	みそポテト(埼玉) 冷凍パイン 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ	冷凍うどん, なたね油, 板こんにゃく, じゃがいも, 小麦粉, なたね油, 三温糖	にんじん, ほうれんそう, ねぎ, カットパイン	751 kcal 23.3 g
20火	ごはん	○	キムチ肉じゃが 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, ごま油, 系こんにゃく, じゃがいも, 白いりごま, 三温糖, 緑豆はるさめ	玉ねぎ, にんじん, はくさい(キムチ漬), にら, はくさい, もやし, えのきたけ, ねぎ, こまつな, しょうが	776 kcal 26.4 g
21水	カレーライス	○	わかめサラダ	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめんじゃこ	米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ, 白いりごま, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, どうもろこし(冷凍)	776 kcal 21.3 g
22木	回鍋肉丼	○	白玉入り中華スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, はいが精米, なたね油, かたくり粉, 冷凍白玉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 青ピーマン, ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ, チンゲンツアイ, セロリー	794 kcal 23.2 g
23金	★和食の日★ お茶漬	○	魚の包み揚げ 筑前煮 冷凍みかん 	牛乳, さけ, スライスチーズ, 鶏肉	米, 玄米, 春巻きの皮, 小麦粉, なたね油, ごま油, 板こんにゃく, さといも, 三温糖	梅干し(塩漬), 葉ねぎ, しょうが, しそ葉, ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), しいたけ, さやいんげん, 冷凍みかん	747 kcal 26.2 g
27火	コッペパン	○	焼きウィンナー ゆで野菜 大豆ともののり塩風味 ヨーグルト 	牛乳, ウィンナー, 大豆(国産、乾), あおのり, ヨーグルト	コッペパン, かたくり粉, じゃがいも, なたね油	キャベツ, にんじん	862 kcal 32.3 g
28水	わかめごはん	○	ししゃものかりん揚げ 豚肉と大根のいため煮 鶏ごぼう汁 	牛乳, わかめ, ししゃも(生干し), 豚肉, 青大豆(国産、乾), 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま じゃがいも, ごま油, さといも	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	793 kcal 29.8 g
29木	図書コラボ給食 イエローライス 	○	しょうが香る野菜スープ 本に出てくる料理 	牛乳, 鶏肉, 豚肉, たまご, 生クリーム	米, なたね油, 有塩バター, 上白糖, 小麦粉, 粉糖	あんずジャム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, しょうが, マッシュルーム, ねぎ, にんにく, セロリー, だいこん, キャベツ, もやし, こまつな, レモン	870 kcal 25.7 g
30金	マーボー麺	○	根菜チップス	牛乳, 豚肉, 大豆(国産、乾), 木綿豆腐, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, さつまいも, なたね油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, にら, しいたけ, ごぼう, さやいんげん	818 kcal 28.8 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

*今月は、小金井産のこまつな、ほうれん草を給食に使用する予定です。



<今月の給食目標>



朝食もしっかり食べよう

